

**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN  
MENGGIKIRING BOLA PEMAIN SEPAK BOLA  
SSB MUDA SEBAYA LABOY JAYA**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**RADEN DIMAS SETIAJI**

**NIM: 1885201028**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
BANGKINANG  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi yang Berjudul:**

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN  
MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAK BOLA SSB MUDA SEBAYA  
LABOY JAYA**

**(Penelitian Kuantitatif pada Pemain Sepak Bola SSB Muda Sebaya Laboy  
Jaya)**

**Disusun Oleh:**

**Nama : Raden Dimas Setiaji**  
**NIM : 1885201028**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

Bangkinang, 05 Desember 2022

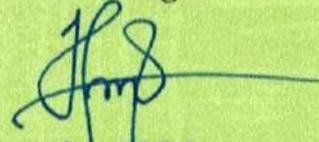
Disetujui oleh:

**Pembimbing I**



**Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd**  
**NIP TT.096 542 179**

**Pembimbing II**

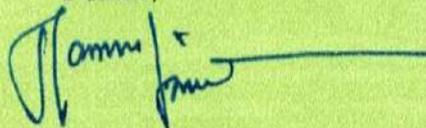


**Zulfah, M.Pd.**  
**NIP TT.096 542 157**

Mengetahui,

**Fakultas Ilmu Pendidikan**

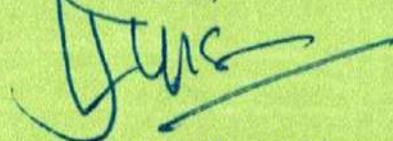
**Dekan,**



**Dr. Nurmalina, M.Pd.**  
**NIP TT.096 542 104**

**Program Studi PENJASKESREK**

**Ketua,**



**Iska Noviardila, M.Pd**  
**NIP.TT. 096 542 166**

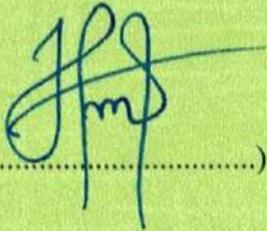
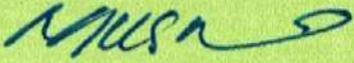
**HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI**

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

Judul : Pengaruh Latihan Zig-zag Run Terhadap Kelincahan Menggiring  
Bola Pemain Sepak Bola SSB Muda Sebaya Laboy Jaya

Nama : RADEN DIMAS SETIAJI  
NIM : 1885201028  
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Tanggal Pengesahan : 08 Desember 2022

**Tim Penguji**

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	 (.....)
2. Sekretaris	: Zulfah, M.Pd	 (.....)
3. Anggota 1	: Dr. Musnar Indra D, M.Pd	 (.....)
4. Anggota 2	: Dedi Ahmadi, M.Pd	 (.....)

## **PERYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Ssb Muda Sebaya Laboy Jaya**” ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klain dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, Oktober 2022

**RADEN DIMAS SETIAJI**  
**NIM: 1885201028**

## ABSTRAK

**Raden Dimas Setiaji  
2022:**

**Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap  
Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola  
Ssb Muda Sebaya Laboy Jaya**

Penelitian ini latar belakang oleh hasil kelincahan menggiring bola yang dilakukan pemain sepak bola Ssb muda sebaya laboy tidak maksimal dan kurang tepat dalam pelaksanaannya. *Zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan berkelok-kelok melewati suatu rintangan, yang bertujuan untuk melatih kemampuan mengubah arah gerakan dengan cepat. Metode Penelitian penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan *One Group* yaitu *Pre-test dan Post-test Design*. Teknik pengambilan data secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon test, Paired Sample T-test. Hasil Penelitian berdasarkan output statistik “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0, 000. Karena nilai 0, 000 lebih kecil dari  $< 0, 05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan signifikan skor *pre test* dengan *post test* skor”. Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh yang signifikan antara Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Pemain sepak bola Ssb muda sebaya laboy.

**Kata kunci: *Zig-Zag Run*, Kelincahan**

## ABSTRACT

**Raden Dimas Setiaji  
2022:**

**The Effect of Zig-Zag Run Training on the  
Agility of Dribbling Young SSB Football Players  
of the Age of Laboy Jaya**

The background of this research is that the agility of dribbling the ball by young Ssb soccer players the same age as Laboy is not optimal and is not precise in its implementation. Zig-zag run is a form of training that is done by winding through an obstacle, which aims to train the ability to change direction of movement quickly. Research Methods This research used a pre-experimental method with One Group, namely Pre-test and Post-test Design. The data collection technique was purposive sampling with inclusion and exclusion criteria. Data analysis in this study used the Wilcoxon test, Paired Sample T-test. The research results based on the statistical output of "Test Statistics", it is known that Asymp.Sig (2-tailed) has a value of 0.000. Because the value of 0.000 is smaller than  $<0.05$ . It can be concluded that score test". The conclusion in this study is that there is a significant effect between the Zig-Zag Run Exercise on the Agility of Dribbling the Ball in young SSB soccer players of the same age as Laboy.

Keywords: Zig-Zag Run, Agility

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT karena berkat limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Ssb Muda Sebaya Laboy Jaya”**. skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Strata-1 Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Bangkinang. Penyelesaian penulisan proposal ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. H Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Bangkinang atas kesempatan yang diberikan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan studi.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Iska Noviardila, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi.
4. Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, menasehati, dan memberikan motivasi kepada penulis selama penelitian dan penyusunan skripsi.

5. Zulfah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan serta arahan dalam penyelesaian skripsi.
6. Kepada kedua orang tua tercinta serta kakak dan abang yang telah memberikan semangat dan motivasi,
7. Teman-teman seperjuangan yang ikut memberikan dorongan dan semangat dalam penyusunan skripsi.
8. Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan selanjutnya. Semoga penulisan ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Bangkinang, Juni 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>PERYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Latihan .....	8
2. Pengertian <i>Zig-Zag Run</i> .....	12
B. Penelitian yang Relevan .....	17
D. Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Desain Penelitian .....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
1. Tempat Penelitian .....	23
2. Waktu Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
1. Populasi .....	23
2. Sampel .....	24
D. Pengumpulan Data.....	24
E. Instrumen Penelitian .....	25
F. Analisis Data.....	28

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Deskripsi Data .....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	33
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>38</b>
A. Simpulan.....	38
B. Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian .....	22
Tabel 3.2 Alokasi Waktu Kuantitatif .....	23
Tabel 3.3 Norma Penilaian Kelincahan Menggiring Bola .....	27
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian.....	30
Tabel 4.2 Deksriptif Data <i>Pre Test</i> Menggiring bola.....	31
Tabel 4.3 Data <i>Post Test</i> Menggiring Bola.....	32
Tabel 4.4 Normalitas .....	33
Tabel 4.5 Uji Homogenitas .....	34
Tabel 4.6 Uji Hipotesis .....	35

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1 <i>Zig-zug Run</i> .....</b>	<b>13</b>
<b>Gambar 2.2 Menggiring Bola .....</b>	<b>16</b>
<b>Gambar 3.1 <i>Zig-zug Run test</i>.....</b>	<b>27</b>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran : 1 Data Hasil Pre Test .....	35
Lampiran : 2 Data Hasil Post Test .....	36
Lampiran : 3 Data Hasil Penelitian .....	37
Lampiran : 4 Deskripsi Data Pre Test .....	38
Lampiran : 5 Deskripsi Data Post Test .....	38
Lampiran : 6 Histogram .....	39
Lampiran : 7 Uji Normalitas .....	40
Lampiran : 8 Uji Homogenitas.....	41
Lampiran : 9 Uji Hipotesis .....	42

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan hal yang lumrah dan sering dilakukan setiap hari. Aktivitas fisik sering dikaitkan dengan kesehatan, tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, olahraga juga dikatakan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Menurut Randa (2021), Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik manusia yang sangat penting bagi tubuh setiap individu untuk membangun tubuh yang sehat secara jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Sedangkan menurut Mutohir (2020), “olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Dapat disimpulkan bahwa olahraga suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk melatih tubuhnya, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani.

Sepak bola adalah cabang olahraga yang sangat populer dan disenangi banyak orang. Faktor yang menyebabkan permainan ini sangat terkenal dan digemari, dikarenakan permainan sepak bola memiliki nilai keindahan dari teknik-teknik yang ditampilkan selama pertandingan

berlangsung dan permainan sepak bola bisa dimainkan oleh semua kalangan usia, dan dapat dimainkan dimana saja (Mariyono 2021). Sepak bola adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dan setiap tim terdiri dari 11 orang pemain yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan agar gawang tidak kemasukan bola (Atmasubrata,2021). Perkembangan Cabang olahraga sepak bola berkembang pesat, khususnya di NKRI ini. Pembinaan sepak bola mulai dari tingkat nasional hingga daerah, bahkan sampai pedesaan. Negara Kesatuan Republik Indonesia memiliki suatu induk organisasi yang diberi nama Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) yang berada dibawah naungan Federation of International Football Association (FIFA). Usaha-usaha dilakukan PSSI untuk pembinaan, pengembangan, dan untuk meraih prestasi atlet yang maksimal ( Mawardi, A. M, 2021 ).

Pemain sepak bola yang mengeluhkan kurangnya kecepatan baik disaat sprint atau disaat menggiring bola sehingga kesempatan untuk mendapatkan gol menjadi hilang (Udiyana, 2015). Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Bahruddin dkk (2015), Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, Akan tetapi dapat pula terbatas pada gerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari pengertian di atas dapat dijelaskan bahwa kecepatan merupakan indikasi penting dalam bermain sepak bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti: kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Danny Mielke, 2020).

metode latihan dasar yang sederhana dan efisien untuk latihan kecepatan adalah lari *zig-zag*. Tujuan latihan *zig-zag run* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Sasmita, R. A., 2015). Pelatihan modifikasi *zig-zag run* ini akan membuat otot mengalami kontraksi sebagai respon terhadap beban yang diberikan. Sebagai efek dari diberikannya pelatihan *zig-zag run* adalah adanya perubahan kecepatan sebagai bentuk adaptasi dari tubuh terhadap pelatihan yang diberikan berupa peningkatan kemampuan kerja otot, kemudian diberikan pelatihan yang sesuai dengan prinsip pelatihan kecepatan, nantinya akan memberikan pengaruh secara fisiologis bagi otot khususnya otot tungkai dan dengan perubahan ini akan memberikan dampak terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan (Nala 2015).

Kemampuan *dribbling* diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang

menuntut unsur *agility* (kelincahan) dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. *Dribbling* dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain : lari bolak-balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan, dan lari *zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain (Huda, M. K., 2020).

Berdasarkan hasil observasi pada Selasa 7 Juni 2022, diperoleh bahwa pencapaian pemain SSB Muda Sebaya Laboy Jaya belum maksimal disebabkan oleh kondisi fisik yang kurang optimal. Salah satunya adalah kelincahan pada pemain SSB Muda Sebaya Laboy Jaya yang masih belum menunjukkan kemampuan pergerakan yang diharapkan. Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Setiap pemain sepak bola harus memiliki kondisi fisik yang dapat mengoptimalkan dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa seorang pemain sepak bola yang ingin meningkatkan permainannya tidak cukup hanya dengan berlatih teknik sepak bola tetapi juga harus didukung dengan perbaikan kondisi fisik yaitu kelincahan, terutama dalam kelincahan menggiring bola. Untuk mengetahui latihan mana yang efektif meningkatkan kelincahan menggiring bola pemain sepak bola SSB Muda Sebaya, peneliti ingin melakukan penelitian tentang “**Pengaruh Latihan**

***Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola SSB Muda Sebaya***". Indikasi keberhasilan penelitian adalah ditunjukkan dengan ada tidaknya peningkatan menggiring bola pemain sepak bola SSB Muda Sebaya.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat penulis rumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepak bola SSB Muda Sebaya?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepak bola SSB Muda Sebaya.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat mengetahui adakah pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepak bola SSB Muda Sebaya.

##### 2. Secara praktis

###### a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan kajian dan penunjang dalam pengembangan wawasan peneliti yang berkaitan dengan topik

tersebut serta dapat meningkatkan kualitas diri sebagai pendidik yang professional.

b. Bagi lembaga

Penelitian ini diharapkan digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga tersebut dalam mengambil langkah, baik itu sikap tindakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola SSB Muda Sebaya.

c. Bagi ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan menambah ilmu dan wawasan bagi penelitian dalam dunia olahraga.

#### **A. Definisi Oprasional**

1. Latihan adalah suatu proses sistematis yang dapat merubah kondisi fisik, teknik, dan mental seorang individu. Serta latihan dapat diartikan sebagai kegiatan sistematis yang dilakukan dalam waktu yang panjang. Tujuan utama melakukan latihan ini adalah dapat meningkatkan daya tahan tubuh.
2. *Zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan berkelok-kelok melewati suatu rintangan, yang bertujuan untuk melatih kemampuan mengubah arah gerakan dengan cepat. Bentuk latihan *zig-zag run* dapat menggunakan perlengkapan berupa tongkat atau kuns. Kemudian bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melalui rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat.

3. Menggiring bola adalah suatu gerakan yang mana pemain berlari sambil membawa bola menggunakan kaki luar maupun dalam secara terus-menerus di atas tanah.
4. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Latihan**

###### **a. Pengertian Latihan**

Menurut Singh (2022) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Senada dengan hal tersebut Budiwanto (2022), menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Sedangkan menurut Sukadiyanto dkk (2019), latihan adalah suatu kata yang sering dijumpai dengan istilah *practice*, *exercise*, dan *training*, pengertian latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan *exercise* merupakan materi latihan yang dirancang dan

disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Menurut Sukadiyanto dkk (2019), susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain (1) Pembukaan atau pengantar latihan, (2) Pemanasan (*warming-up*), (3) Latihan inti, (4) Latihan tambahan (*suplemen*), (4) *Cooling down* atau penutup.

Menurut Martin (2017), Definisi latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Menurut Harre (2017), latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip *training* yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan. Menurut Setiawan, A. R., (2020), latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”.

Latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak untuk mendapatkan suatu tujuan yang ingin dicapai.

### **b. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Perlunya menentukan tujuan dan sasaran sebelum melakukan latihan, agar hasil yang menjadi fokus utama latihan tersebut menjadi maksimal. Menurut Sukadiyanto dkk (2021), Tujuan latihan adalah membantu para pembina, pelatih dan guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Menurut Sandika, A., (2021), tujuan dan sasaran latihan secara garis besar, antara lain untuk: 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, 3) menambah dan menyempurnakan teknik, 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan, 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Sedangkan menurut Sumarsono, A dan Ramadona, L., E., S., (2019) sasaran latihan secara umum adalah meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Sasaran dan tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan peningkatan aspek-aspek biomotor.

Latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang terarah dan terukur, dimaksudkan untuk olahragawan agar selalu termotivasi dalam berlatih sedangkan bagi pelatih sebagai proses pemantauan sarana umpan balik dari proses latihan, apakah program latihan yang disusun dan dilaksanakan berjalan efektif atau tidak segera dibenahi. Sasaran yang menjadi kunci utama dalam memperbaiki prestasi olahraga adalah sistem

latihan yang dikoordinasikan secara baik. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga agar system energi atlet mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga. Latihan olahraga harus dapat meningkatkan kemampuan dan kesiapan pelatih dalam menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep mengembangkan pelatihan dengan pendekatan keilmuan dan keterampilan atlet secara praktis untuk mencapai puncak prestasi jangka panjang.

### **c. Prinsip-prinsip latihan**

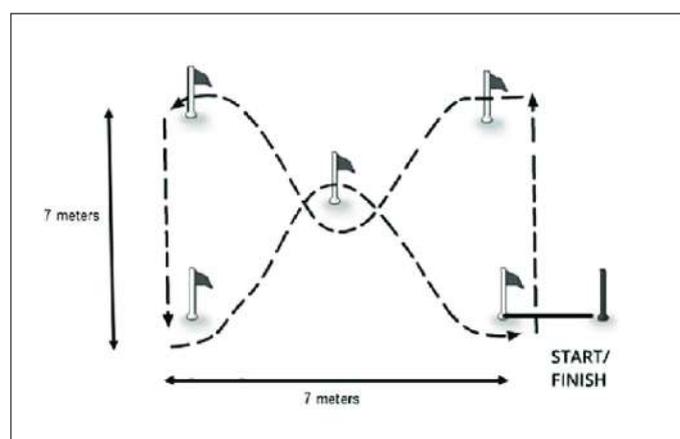
Prinsip-prinsip latihan adalah hal-hal yang harus diperhatikan agar tujuan latihan sesuai dengan harapan peningkatan prestasi olahraga yang maksimal. Penyusunan dan pelaksanaan program latihan perlu dipahami oleh pelatih agar para pelaku olahraga dalam hal ini pelatih dan atlet dapat meminimalisir akan terjadinya cedera dalam proses latihan. Hal ini dibenarkan oleh pendapat Sukadiyanto dkk (2019), bahwa dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Kesuksesan dalam latihan olahraga tergantung pada bagaimana prinsip-prinsip olahraga dapat dijalankan secara maksimal dan dilakukan sesuai dengan takaran yang sesuai. Tujuan latihan akan dapat sampai dengan yang diharapkan jika prinsip-prinsip latihan dapat dikembangkan, dilaksanakan serta diaplikasikan sebagai pedoman prsoses latihan agar lebih efektif dan efisien.

prinsip-prinsip latihan olahraga mengacu pada teori ahli yaitu berdasar pendapat Sumarsono, A dan Ramadona, L., E., S., (2019) yaitu: 1) prinsip kesiapan 2) prinsip individual, 3) prinsip adaptasi, 4) prinsip beban berlebih, 5) prinsip progressif, 6) prinsip spesifik 7) prinsip variasi, 8) prinsip pemanasan dan pendinginan, 9) prinsip tidak berlebihan dan 10) prinsip sistematis. Dengan demikian yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan untuk menyempurnakan kemampuan berolahraga menggunakan metode dan aturan sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

## **2. Pengertian *Zig-Zag Run***

Salah satu metode dasar latihan yang sederhana dan efisien untuk pelatihan kecepatan adalah *zig zag run*. Menurut Antoro, A dkk (2021), *Zig-zag run* adalah salah satu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati rambu-rambu ataupun cone yang telah disiapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah gerak dalam waktu sesingkat singkat nya dengan cepat. Sedangkan menurut Luxbacher dalam (Shabih, M., I., 2021), *zig-zag* adalah berlari melintasi cone dengan cara menggiring dan keluar masuk cone hingga mencapai cone terakhir, kemudian memutar arah mundur dan menggiring bola kembali ke posisi awal, jaga bola agar tetap dalam kontrol bola yang rapat setiap saat dan selesaikan secepat mungkin.

Menurut Wedana dkk (2016), Tujuan latihan *zig zag run* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling. Dapat disimpulkan bahwa *zig zag run* adalah salah satu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati rambu-rambu ataupun *cone* yang telah disiapkan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.1:



**Gambar 2.1 Zig-zug Run**  
Sumber: (Rubajczyk, 2020)

Tujuan latihan *zig zag run* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Aulia, L., 2016). Dapat disimpulkan bahwa *zig zag run* adalah salah satu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati rambu-rambu ataupun *cone* yang telah disiapkan.

### 3. Pengertian Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Satriaputra, G., C., 2019). Menurut (Priantama, 2019)

kelincahan (agility) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Sejalan dengan pendapat (Bernhardin & Fauzi, 2022) menyatakan bahwa “kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Disimpulkan dari beberapa pendapat ahli di atas bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk merubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

#### **4. Pengertian Menggiring bola**

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti: kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Ikbar, D. M., 2019). Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan yang dikatakan sebagai komponen biomotor (Bompa dkk 2019).

Menurut Azis, A. (2021), Pada gerak spesipik menggiring bola (*dribbling the ball*) terdapat beberapa gerakan yang harus di kuasai oleh setiap pemain sepakbola sebagai berikut :

- 1) Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam (*inside of foot dribbling the ball*) Sistematika gerakan yang dilakukan adalah sebagai berikut.
  - a) Tempatkan bola selalu berada dekat dengan kaki yang akan menggiring bola.
  - b) Tempatkan selalu kaki tumpu disamping bola saat bola bergerak.
  - c) Saat menggirig bola, usahakan perkenaan terjadi antarakaki bagian dalam dengan bagian tengah bola.
  - d) Berusahalah pada saat menggiring bola pandangan tidak selalu mengarah ke bola.
- 2) Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar (*outside of foot dribbling the ball*) Sistematika gerakan yang dilakukan adalah sebagai berikut:
  - a) Tempatkan bola selalu berada dekat dengan kaki yang akan menggiring bola.
  - b) Tempatkan selalu kaki tumpu di samping bola saat bola bergerak.
  - c) Saat menggiring bola, usahakan perkenaan terjadi antara kaki bagian luar dengan bagian tengah bola.
  - d) Berusahalah pada saat menggiring bola pandangan tidak selalu mengarah ke bola.



**Gambar 2.2 Menggiring Bola**

**Sumber: (Azis, A. (2021))**

## **5. Hakikat Sepak Bola**

Sepak bola adalah cabang olahraga yang sangat populer dan disenangi banyak orang. Faktor yang menyebabkan permainan ini sangat terkenal dan digemari, dikarenakan permainan sepak bola memiliki nilai keindahan dari teknik-teknik yang ditampilkan selama pertandingan berlangsung dan permainan sepakbola bisa dimainkan oleh semua kalangan usia, dan dapat dimainkan dimana saja (Mariyono dkk 2021). Sepak bola adalah Olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh 2 (dua) tim, umumnya masing masing tim terdiri dari sebelas (11) orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, 1-3 orang pemain menyerang. Penjaga gawang merupakan satu satunya pemain yang diperbolehkan memegang bola demi mencegah bola serangan dari tim lawan memasuki gawang yang dijaganya (Indra 2019).

Perkembangan Cabang olahraga sepak bola berkembang pesat, khususnya di NKRI ini. Pembinaan sepak bola mulai dari tingkat nasional hingga daerah, bahkan sampai pedesaan. Negara Kesatuan Republik

Indonesia memiliki suatu induk organisasi yang diberi nama Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) yang berada dibawah naungan *Federation of International Football Association* (FIFA). Usaha-usaha dilakukan PSSI untuk pembinaan, pengembangan, dan untuk meraih prestasi atlet yang maksimal (Randa dkk 2021).

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

- 1) Hauri Raka Wiendhi Asmara (2015). Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lari *Zig Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP NEGERI 3 Sentolo Kulon Progo”. Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan latihan *zig-zag* berpengaruh signifikan dikarenakan latihan *zig-zag* dilakukan dengan benar, seperti apa yang akan di ujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Latihan *zig-zag* juga berguna untuk mengatasi kebosanan. Bentuk latihan *zig-zag* yang tidak monoton sangat mendukung dalam permainan sepakbola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *zig-zag* banyak diterapkan dalam permainan sepakbola, misalnya gerakan berbelok, memutar, balik badan. Dari hasil penelitian peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo

Kulon Progo mendapatkan latihan lari *zig-zag* sebanyak 16 kali pertemuan mengalami peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola sebesar 13.01%. Hasil menyimpulkan bahwa latihan *zig-zag* efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai  $p$  *zig-zag* sebesar 0,000. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa latihan keterampilan menggunakan metode latihan *zig-zag* lebih berpengaruh positif dari pada metode latihan *shuttle run*, diterima.

- 2) Ricki Yana Razbie, dkk (2018). Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Penguasaan Teknik Dasar *Dribbling* Pada Permainan Sepak Bola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kaduda Ampit. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, analisa data dan hasil pengolahan data dengan menggunakan analisa statistik, maka diperoleh terdapat pengaruh dari latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola yang dilakukan oleh siswa SDN Sungapan khususnya siswa laki-laki. Ini bisa dilihat dari hasil nilai rata-rata yang diperoleh ketika melakukan tes awal adalah 19,88 detik dengan simpangan baku 1,25 sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 17,08 detik dan simpangan baku 1,79, dan gain score nilai rata-rata 5,26 dan simpangan baku 0,72 maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa  $(10,86) > (1,76)$ , maka  $H_0$  di tolak. Untuk itu, tingkat keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola setelah

mengikuti latihan lari *zig-zag* adanya peningkatan. Dengan kata lain, terdapat pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan menggiring bola pada ekstrakurikuler sepakbola SDN Sungapan Kecamatan Kaduda Ampit.

- 3) M. Dahlan (2010) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag* terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP Negeri 2 Kalasan Sleman”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Kalasan Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, yang terdiri dari 30 siswa. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Pengujian prasyarat analisis data yaitu uji normalitas menggunakan uji kai kuadrat dan uji homogenitas. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 2 Kalasan.
- 4) Andhi Setyawan (2010) dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-Zag* Dan *Shuttle run* dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) dalam Permainan Sepakbola”. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola klub senior Tunas Muda Banguntapan, Bantul yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain senior sepakbola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *zig-zag* dengan  $t$  hitung  $15,320 > t$  tabel  $2,262$ , (2) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola

(*dribbling*) setelah pemain senior sepakbola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *shuttle run* dengan  $t$  hitung  $4,232 > t$  tabel  $2,262$ , (3) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan  $t$  hitung  $6,952 > t$  tabel  $2,101$ , (4) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan nilai mean lebih kecil pada saat posttest dibanding pada saat pretest dan nilai  $F$  hitung  $7,050 > F$  tabel  $4,098$ . Latihan *zig-zag* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain senior sepakbola klub Tunas Muda Banguntapan, Bantul dari pada *shuttle run*.

### C. Kerangka Teoritis

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik menggiring bola (*dribbling*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam bermain sepakbola. Dalam menggiring bola, harus didukung dengan penguasaan bola yang baik, kemampuan mengubah arah, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak tipu, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan. Dengan latihan lari *zig-zag* akan dapat memaksimalkan kemampuan

merubah arah dengan cepat dan tepat baik gerakan dengan menggunakan bola maupun tanpa menggunakan bola. Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola SSB Muda Sebaya. Metode latihan lari *zig-zag* merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik menggiring bola (*dribbling*).

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Adapun hipotesis yang akan penulis ajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

H<sub>0</sub> : Tidak ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepak bola SSB Muda Sebaya.

H<sub>1</sub> : Ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepak bola SSB Muda Sebaya.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Arifin (2020) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Selanjutnya menurut Sugiyono (2013) penelitian eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan di bawah kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh penulis. Penelitian ini bertujuan Untuk membuktikan pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepak bola ssb muda sebaya. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest- posttest design*. Menurut Sugiyono (2020) desain penelitian *One Group Pretest-Posttest* adalah desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan. Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Desain Penelitian**

Pretest	Perlakuan	Posttest
O1	X	O2

Sumber: (Fitrianingsih, 2015)

Keterangan:

O1 = Nilai pretest sebelum diberi perlakuan (treatment).

O2 = Nilai posttest setelah mendapat perlakuan (treatment).

X = Perlakuan dengan program latihan menggunakan metode latihan *zig-zag run*.

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian kuantitatif ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Desa Laboy Jaya, Kecamatan Bangkinang, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni tahun 2022.

**Tabel 3.2**  
**Alokasi Waktu Kuantitatif**

No	Kegiatan Penelitian	Waktu Pelaksanaan																											
		Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Pengajuan Judul																												
2	Bimbingan Proposal																												
3	Seminar Proposal																												
4	Perbaikan Proposal																												
5	Penelitian																												
6	Bimbingan Bab IV-V																												
7	Ujian Sidang Skripsi																												

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Menurut Burhan Nurgiyantoro dkk (2013), populasi adalah keseluruhan anggota subjek penelitian yang memiliki kesamaan karakteristik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB Muda Sebaya yang berjumlah 14 orang.

## 2. Sampel

Menurut Eliyadi (2013), sampel adalah sebuah kelompok anggota yang menjadi bagian populasi sehingga juga memiliki karakteristik populasi. Sampel dari penelitian adalah Pemain Sepak bola SSB Muda Sebaya. Dalam penelitian ini, dari populasi 14 orang pemain dipilih 10 orang pemain dengan cara pengambilan sampel dilakukan secara sampel bertujuan (*purposive sample*). Menurut Sugiyono (2013), *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Keaktifan mengikuti latihan rutin di lapangan sepak bola Laboy Jaya minimal 3 kali setiap minggu.
- 2) Sudah pernah mengikuti/memperkuat tim SSB Muda Sebaya dalam beberapa kejuaraan/kompetisi.
- 3) Sanggup mengikuti program latihan selama 16 kali pertemuan dengan maksimal 20% atau 3 kali diijinkan tidak hadir mengikuti latihan.

## D. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kelincahan menggiring bola yang dilakukan oleh pemain futsal. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* kelincahan sebelum sampel diberikan perlakuan (*treatmen*), dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan metode latihan *zig-zag run*. Program latihan yang dilakukan selama hampir dua bulan, selama 16 kali pemberian (*treatment*), latihan dilakukan empat kali

dalam satu minggu, yaitu hari Senin, Rabu, Jumat, Minggu mulai pukul 15.00-17.00 WIB.

Penelitian ini menggunakan tes kelincahan menggiring bola menurut (Retama, M., 2018). Instrumen dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam bukunya Nurhasan dalam (Retama, M., 2018) sehingga instrumen tersebut sudah dikatakan valid dan reliabel karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrumen lagi.

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian berkaitan dengan kegiatan pengumpulan data dan pengolahan data, sebab instrumen merupakan alat bantu pengumpulan dari pengolahan data tentang variabel-variabel yang diteliti. menurut (Purwadi, M., 2015) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut dengan variabel penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes yaitu tes kelincahan yang dilakukan dengan 2 tahap yaitu pretest (belum diberikan latihan) dan posttest (sesudah diberikan

latihan). Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data tes dan pengukuran olahraga yaitu tes dan pengukuran kelincahan.

Tujuan: Untuk melihat kecepatan dan kelincahan *testee*.

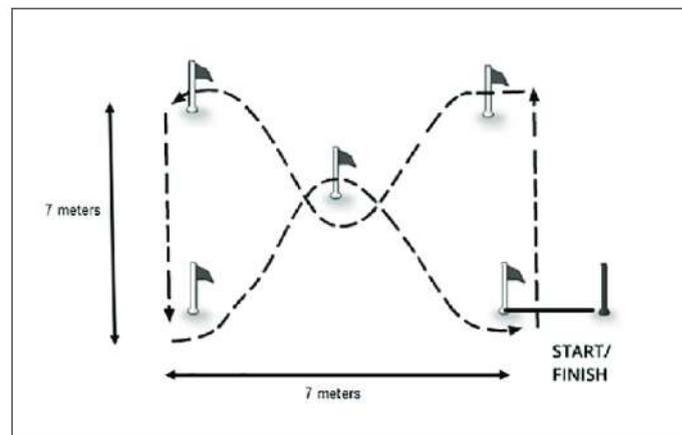
Untuk melakukan tes ini dibutuhkan peralatan sebagai berikut:

- 5 buah *cone*
- Jangan lakukan pada daerah yang licin. Lakukan pada daerah datar dan permukaan sedikit lebih kasar.
- Stopwatch
- Tester

Cara pelaksanaan:

- Tandai lapangan dengan 5 buah *cone*
- Letakan 4 *cone* disetiap sudut persegi panjang dengan panjang sisi 10 dan 16 kaki. Dan 1 *cone* diletakan pada tengah
- Atlet mengikuti garis yang sudah dibuat dengan tandah arah
- *Testee* melaksanakan tes dengan memulai dari *start* dan *finish* pada *cone start/finish*.
- Tester mencatat waktu yang didapat.

Berikut ini adalah gambar dari *Zig-zag run test*:



**Gambar 3.1** *Zig-zug Run test*

Sumber: (Rubajczyk, 2020)

### 1. Penilaian

Menghitung keberhasilan testee dalam kelincahan menggiring bola ditentukan oleh waktu yang tercepat dengan melakukan tes menggiring bola dengan *zig-zag run*.

### 2. Norma Tes Kelincahan Menggiring Bola

**Tabel 3. 3** Norma Penilaian Kelincahan Menggiring Bola

No	Waktu	Nilai	Keterangan
1	22,01-23,04	9	Sangat Baik
2	23,5-25,07	8	Baik
3	25,08-27,10	7	Cukup Baik
4	27,11-29,13	6	Cukup
5	31,14-33,16	5	Kurang Baik

Sumber: (Retama, M., 2018)

## F. Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya dan penghitungan homogenitas data.

### 1. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Penghitungan Normalitas.

Penghitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Chi kuadrat.

$$X^2 = \sum \left[ \frac{f_0 - f_h}{f_h} \right]$$

Keterangan :

$X^2$  = Chi Kuadrat

$f_0$  = Frekuensi yang diobservasi

$f_h$  = Frekuensi yang dihitung

#### b. Penghitungan Homogenitas.

Penghitungan homogenitas dimaksudkan untuk meyakinkan agar kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama.

$$F = \frac{\text{Variabel Terbesar}}{\text{Variabel Terkecil}}$$

c. Penghitungan selisih pre-test dan pos-test latihan zig-zag

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. analisis data penelitian dengan membandingkan data pre-test dan pos-test setelah diberi perlakuan. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel maka  $H_0$  ditolak dan jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka  $H_0$  diterima. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2)(\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

D = Jumlah perbedaan setiap pasangan (X1-X2-X3)

$D^2$  = Jumlah perbedaan kuadrat setiap pasangan

N = Banyak Sampel (X3)

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Deskripsi Data**

Deskripsi data penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai variabel atau sampel yang diteliti hasil dari penelitian ini adalah data yang didapatkan melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 14 sampel yaitu siswa yang mengikuti tes kelincahan mengiring sepak bola. Dapat dilihat lebih jelas dari tabel dibawah:

**Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian**

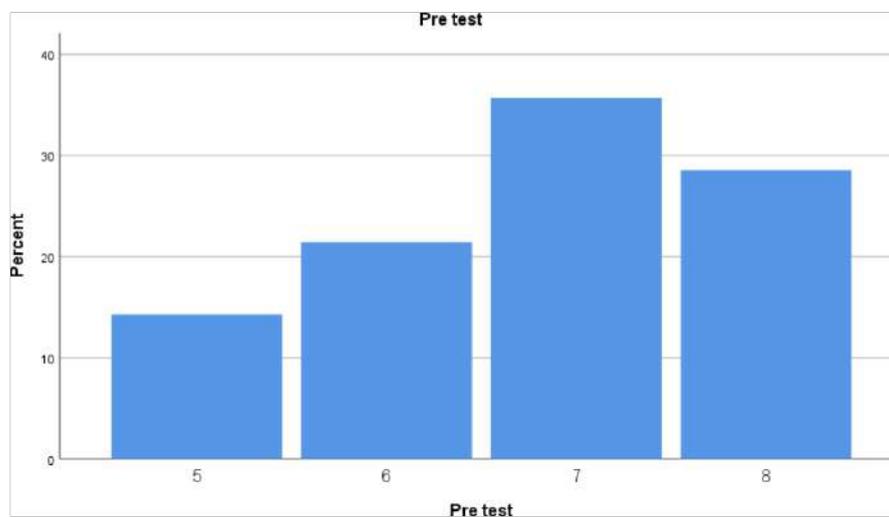
<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b><i>Pre test</i></b>	<b><i>Post test</i></b>
1.	AK	6	7
2.	AF	7	8
3.	AN	5	7
4.	MA	7	8
5.	IS	6	7
6.	IC	8	9
7.	MK	8	9
8.	M	7	8
9.	OS	8	9
10.	TA	8	9
11.	TK	6	7
12.	DR	7	8
13.	RD	7	8
14.	ZA	5	7

### 1. Diskripsi Data *Pre Test*

**Tabel 4.2** Deksriptif Data *Pre Test* Mengiring bola

Statistics		
Pre test		
N	Valid	14
	Missing	0
Mean		6,79
Median		7,00
Mode		7
Std. Deviation		1,051
Variance		1,104
Range		3
Minimum		5
Maximum		8

Berdasarkan tabel 4.2 deksriptif statistik diatas dapat dilihat dari hasil *pre test zig-zag run* minumum 5, maksimum 8, rata-rata 3, variance 1,104, standar deviasi 1.051. Dapat kita lihat Histogram power otot lengan bahu sebagai berikut:

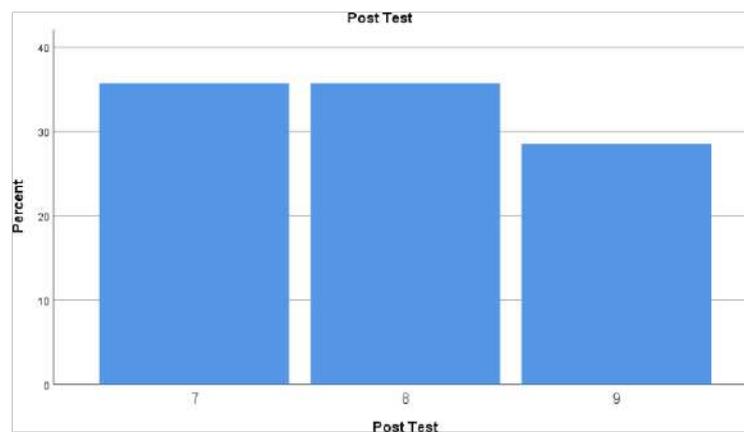


## 2. Diskripsi Data *Post Test*

**Tabel 4.3 Data *Post Test* Menggiring Bola**

Statistics		
Post Test		
N	Valid	14
	Missing	0
Mean		8,00
Median		8,00
Mode		8
Std. Deviation		,784
Variance		,615
Range		2
Minimum		7
Maximum		9
Sum		112

Berdasarkan tabel 4.3 deksriptif statistik diatas dapat dilihat hasil *post tes zig-zag run* minimum 7, maksimum 9, rata-rata 2, variance 0,615, standar deviasi 0,784. Dapat kita lihat Histogram power otot lengan bahu sebagai berikut:



## B. Pengujian Persyaratan Analisis

pengujian analisis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Ssb Muda Sebaya Laboy Jaya. Teknik analisa digunakan sebagai berikut:

### 1. Uji Normalitas

**Tabel 4.4 Normalitas**

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
		Unstandardized Residual
N		14
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,25204863
Most Extreme Differences	Absolute	,210
	Positive	,210
	Negative	-,165
Test Statistic		,210
Asymp. Sig. (2-tailed)		,094 <sup>c</sup>

Berdasarkan tabel uji kolmogorv smirnov diketahui bahwa nilai signifikansi untuk skor pre test dan post test lebih besar dari 0,094 > 0,05, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Berhubung data berdistribusi normal, maka uji komparatif yang dipakai adalah uji parametrik paired t-test.

## 2. Uji Homogenitas

**Tabel 4.5 Uji Homogenitas**

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pre test post tests	Based on Mean	,867	1	26	,360
	Based on Median	,388	1	26	,539
	Based on Median and with adjusted df	,388	1	23,470	,539
	Based on trimmed mean	,743	1	26	,396

Berdasarkan tabel uji homogenitas diketahui bahwa nilai signifikan untuk skor pre test dan post test lebih besar dari  $0.360 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh homogen.

### A. Pengujian Hipotesis

Penelitian terdapat hubungan signifikan antara power otot lengan bahu terhadap akurasi smash pemain bola voli ekstrakurikuler SMAN 1 Kuok. Dan hasil dari uji menggunakan SPSS dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.6 Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Paired 1	Pre test - Post test	- 1,1 43	,363	,097	-1,353	-,933	- 11, 776	13	,000

Berdasarkan dari tabel uji t test diatas nilai signifikasi dari variable power otot lengan bahu terhadap smash yaitu  $0,000 < 0,05$  hipotesis awal diterima sebagaimana dapat dikatakan terdapat Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Ssb Muda Sebaya Laboy Jaya.

#### B. Pembahasan Hasil Analisis Data

Penelitian ini dimulai dari pengambilan *pre test* menggiring bola yang dilaksanakan pada tanggal 30 September 2022 kemudian dilanjutkan dengan pengambilan *post test* menggiring bola otot lengan bahu. Penelitian ini memakan waktu satu bulan yang dilaksanakan di lapangan sepak bola laboy jaya yang berjumlah 14 orang pemain sepak bola ssb.

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain Ssb muda sebaya Laboy Jaya. Ada pun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh

antara *pre test* dan *post test*. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa nilai signifikan t sebesar ( $0,000 < 0,05$ ), hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *pos-test*.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan (M. Dahlan, 2010) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag* terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP Negeri 2 Kalasan Sleman”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Kalasan Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, yang terdiri dari 30 siswa. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Pengujian prasyarat analisis data yaitu uji normalitas menggunakan uji kaid kuadrat dan uji homogenitas. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 2 Kalasan.

Kemudian yang dilakukan oleh (Andhi Setyawan, 2010) dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-Zag* Dan *Shuttle run* dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) dalam Permainan Sepakbola”. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola klub senior Tunas Muda Banguntapan, Bantul yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain senior sepakbola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *zig-zag* dengan  $t$  hitung  $15,320 > t$  tabel  $2,262$ , (2) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain senior sepakbola klub Tunas Muda mengikuti

program latihan *shuttle run* dengan  $t$  hitung  $4,232 > t$  tabel  $2,262$ , (3) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan  $t$  hitung  $6,952 > t$  tabel  $2,101$ , (4) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan nilai mean lebih kecil pada saat posttest dibanding pada saat pretest dan nilai  $F$  hitung  $7,050 > F$  tabel  $4,098$ . Latihan *zig-zag* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain senior sepakbola klub Tunas Muda Banguntapan, Bantul dari pada *shuttle run*.

Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan adalah pengaruh yang signifikan terhadap *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola, sama halnya dengan penelitian yang telah dilakukan ini yaitu adanya pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepak bola ssb muda sebaya laboy jaya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *zig-zag* dengan hasil kelincahan menggiring pemain sepak bola ssb muda sebaya laboy jaya, dengan nilai output statistik “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan signifikan skor *pre test* dengan *post test*.”

#### **B. Saran**

1. Kepada peneliti selanjutnya semoga bisa menjadi acuan atau perbandingan untuk mengadakan penelitian yang berhubungan dengan cabang olahraga sepak bola.
2. Hendaknya sampel yang digunakan lebih banyak lagi dan juga dapat mewakili semua Clup Kampar tidak hanya si Ssb Muda sebaya laboy jaya, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih luas lagi.
3. Sebaiknya pada saat pengambilan data dilakukan wawancara terlebih dahulu kepada masing-masing guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan agar guru yang bersangkutan dapat memahami tujuan penelitian yang hendak dilakukan.
4. Untuk peneliti selanjutnya agar bisa menggunakan variabel lain dalam penelitiannya sehingga data yang diperoleh bervariasi.